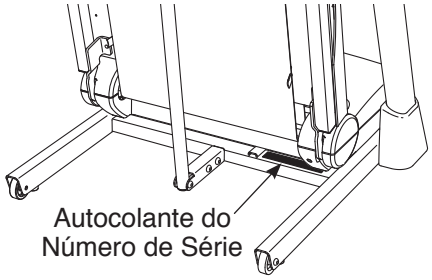
PRO-FORM® PERFORMANCE 950

Modelo nº PETL99711.0
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



DÚVIDAS?

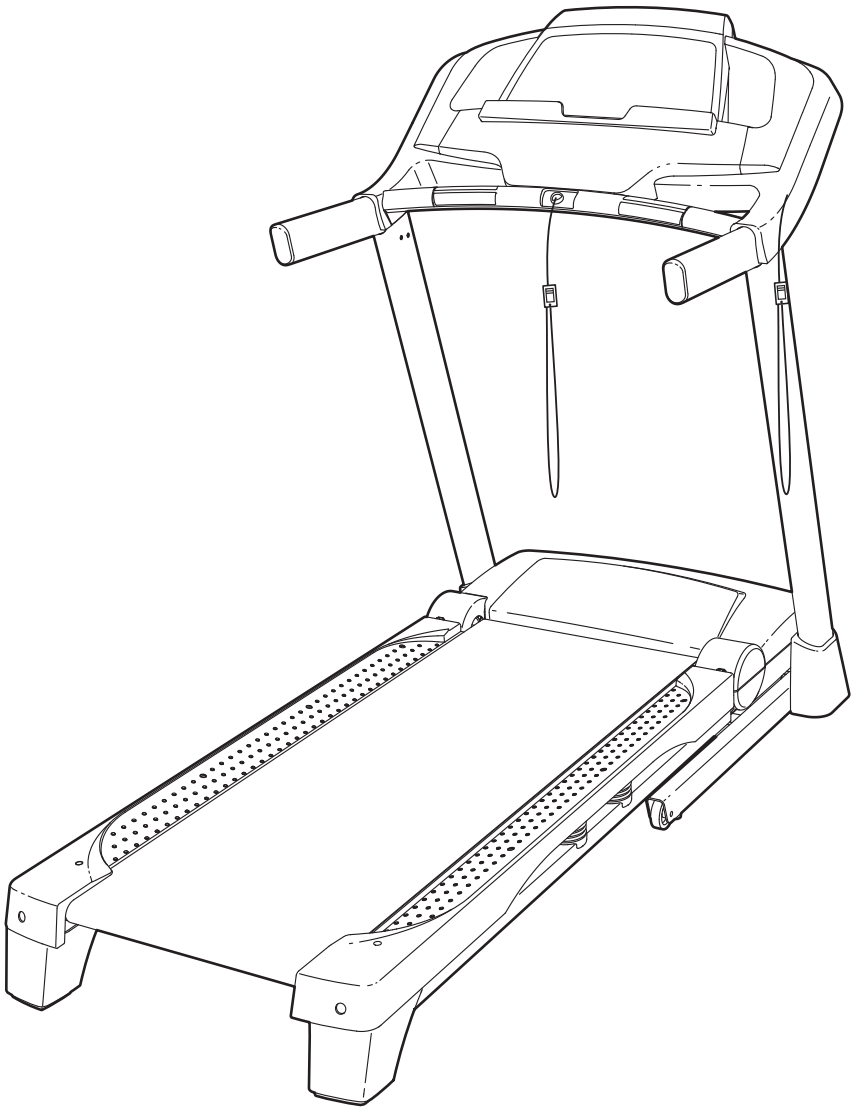
Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



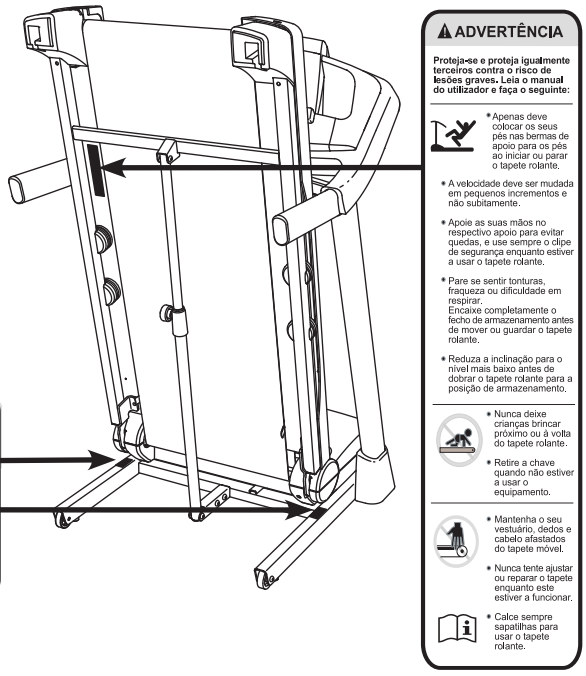
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR 5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 6
MONTAGEM 7
O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA 14
FUNCIONAMENTO E AJUSTES 15
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE 24
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS 25
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 28
LISTA DE PEÇAS 30
DIAGRAMA AMPLIADO 32
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.


ATENÇÃO
MANTENHA AS SUAS MÃOS E PÉS AFASTADOS DESTA ÁREA ENQUANTO O TAPETE ROLANTE ESTIVER A FUNCIONAR.
ADVERTÊNCIA
Proteja-se e proteja igualmente terceiros contra o risco de lesões graves. Leia o manual do utilizador e faça o seguinte:
• Apenas deve colocar os seus pés nas bermas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.
• A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.
• Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o clipe de segurança enquanto estiver a usar o tapete rolante.
• Pare se sentir tonturas, fraqueza ou dificuldade em respirar.
Encaixe completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.
• Reduza a inclinação para o nível mais baixo antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.
• Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante.
• Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.
• Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel.
• Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.
• Calce sempre sapatilhas para usar o tapete rolante.

PROFORM é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.
Nike é uma marca comercial registada da NIKE, Inc. e das empresas suas associadas.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**

2. **É da responsabilidade do proprietário deste tapete rolante garantir que todos os utilizadores do mesmo sejam adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.**

3. **Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita.**

4. **Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**

5. **Coloque o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante.**

6. **Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.**

7. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.**

8. **O tapete rolante só deve ser usado por pessoas com peso até 150 kg.**

9. **Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.**

10. **Use vestuário de exercício apropriado para utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos o uso de roupa interior de suporte tanto para homens como para mulheres. Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.**

11. **Ao ligar o cabo de alimentação (consulte a página 15), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.**

12. **Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.**

13. **Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.**

14. **Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 26 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente.)**

15. **Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 17).**

16. **Nunca faça arrancar o tapete rolante estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto usa o tapete rolante.**

17. **O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da velocidade.**

18. **O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.**

19. **Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Quando não estiver a utilizar o tapete rolante, tenha sempre o cuidado de retirar a chave, desligar o cabo de alimentação e colocar o interruptor na posição de desligado. (Consulte o desenho da página 5 para ver a localização do interruptor.)**

20. **Não tente elevar, baixar ou mover o tapete rolante até este estar devidamente montado. (Consulte as secções MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 24.) deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou transportar o tapete rolante.**

21. **Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de arrumação segure firmemente a estrutura na posição de arrumação.**

22. **Nunca introduza objectos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.**

23. **Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.**

24. **PERIGO: Desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efectuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a não ser que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efectuado apenas por um representante de assistência autorizado.**

25. **Este tapete rolante destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize este tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.**

26. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar o revolucionário tapete rolante PROFORM® PERFORMANCE 950. O tapete rolante PERFORMANCE 950 oferece uma selecção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e divertidos. E quando não estiver a fazer exercício, o singular tapete rolante pode ser dobrado, ocupando menos de metade do espaço que ocupam os outros tapetes rolantes.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o tapete rolante. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

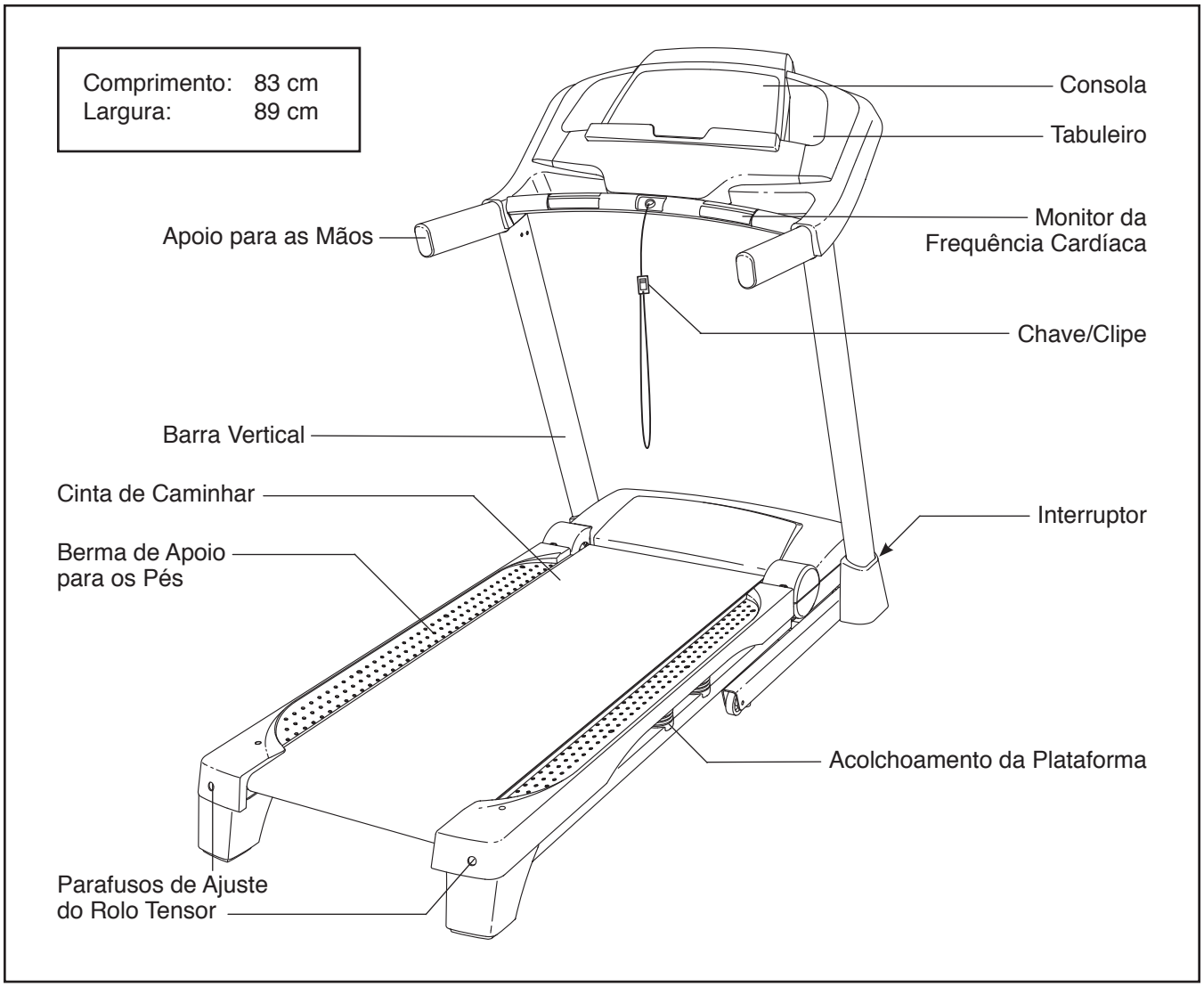
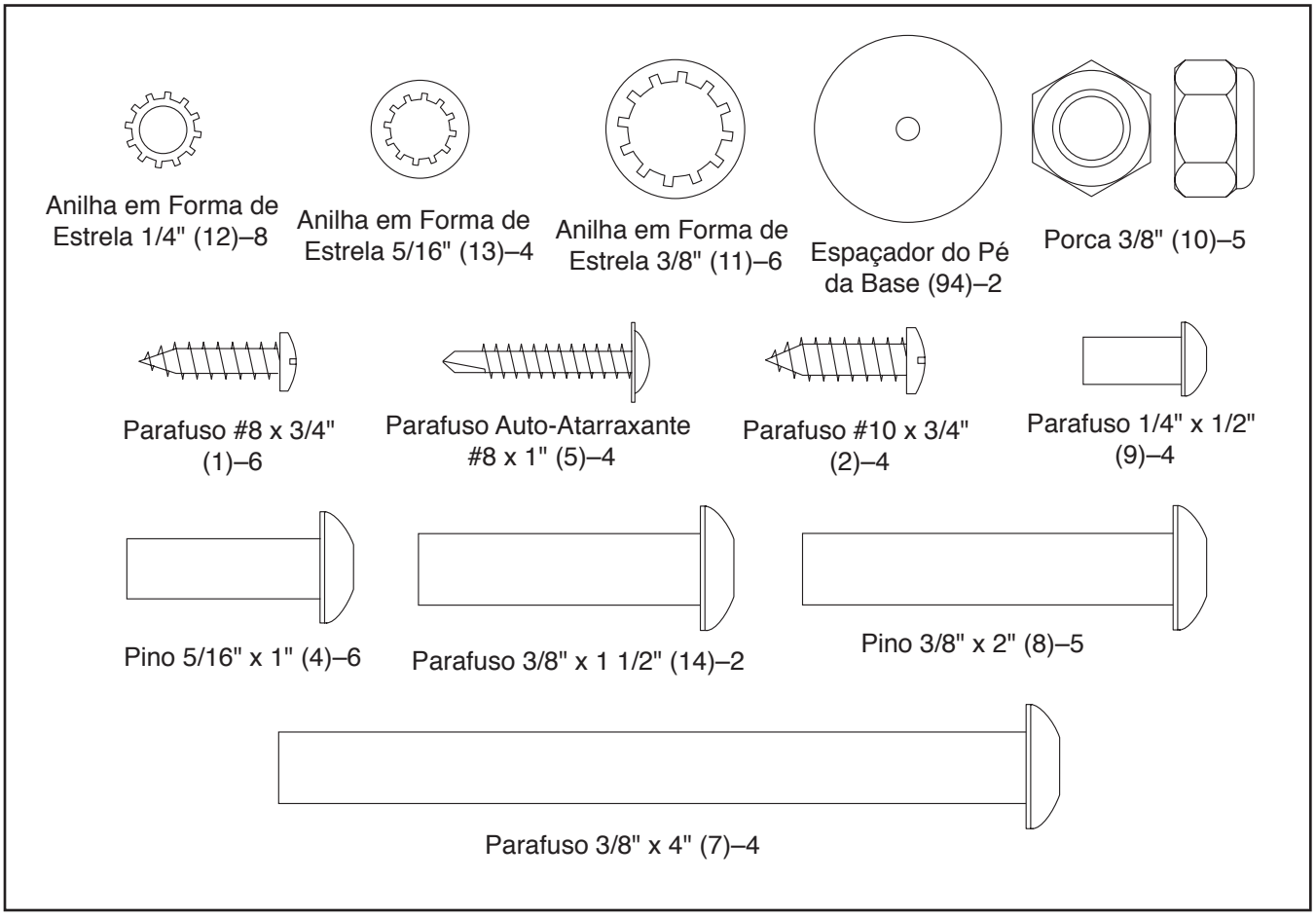


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Utilize as ilustrações abaixo para identificar as peças de montagem. O número entre parêntesis em baixo de a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**

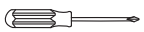

Anilha em Forma de Estrela 1/4" (12)–8
Anilha em Forma de Estrela 5/16" (13)–4
Anilha em Forma de Estrela 3/8" (11)–6
Espaçador do Pé da Base (94)–2
Porca 3/8" (10)–5
Parafuso #8 x 3/4" (1)–6
Parafuso Auto-Atarraxante #8 x 1" (5)–4
Parafuso #10 x 3/4" (2)–4
Parafuso 1/4" x 1/2" (9)–4
Pino 5/16" x 1" (4)–6
Parafuso 3/8" x 1 1/2" (14)–2
Pino 3/8" x 2" (8)–5
Parafuso 3/8" x 4" (7)–4

MONTAGEM

- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
- Coloque o tapete rolante numa área livre e retire todos os materiais de embalagem. Não deite fora os materiais de embalagem até a montagem estar concluída.
- A parte de baixo da cinta de caminhar do tapete rolante está revestida com um lubrificante de alto desempenho. Durante a expedição, uma quantidade de lubrificante pode ser transferida para a parte superior da cinta de caminhar ou da embalagem de expedição. Esta condição é normal. Se houver lubrificante na parte superior da cinta de caminhar, basta limpar o lubrificante com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 6.
- A montagem requer as ferramentas seguintes:

as chaves sextavadas incluídas

uma chave inglesa

uma chave Phillips 

uma tesoura

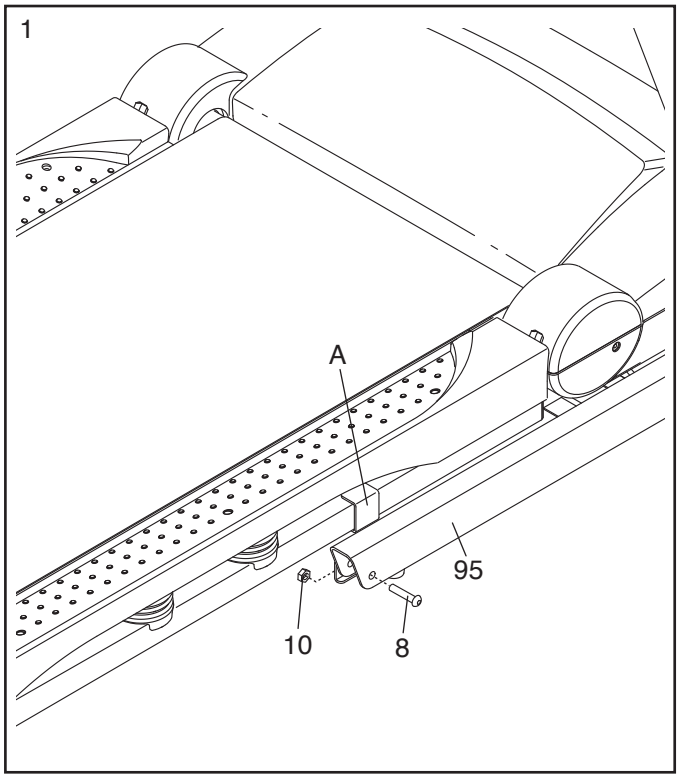
alicate de pontas redondas

Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas na montagem.

1. **Certifique-se de que o cabo de alimentaçao esteja desligado.**

   Remova a Porca 3/8" (10), o Pino 3/8" x 2" (8) e o suporte para envio (A) da Base (95).

   Remova o suporte de envio do outro lado do tapete rolante, conforme descrito acima. Elimine os suportes de envio. **Guarde as Porcas e os Pinos para os passos 3 e 6.**



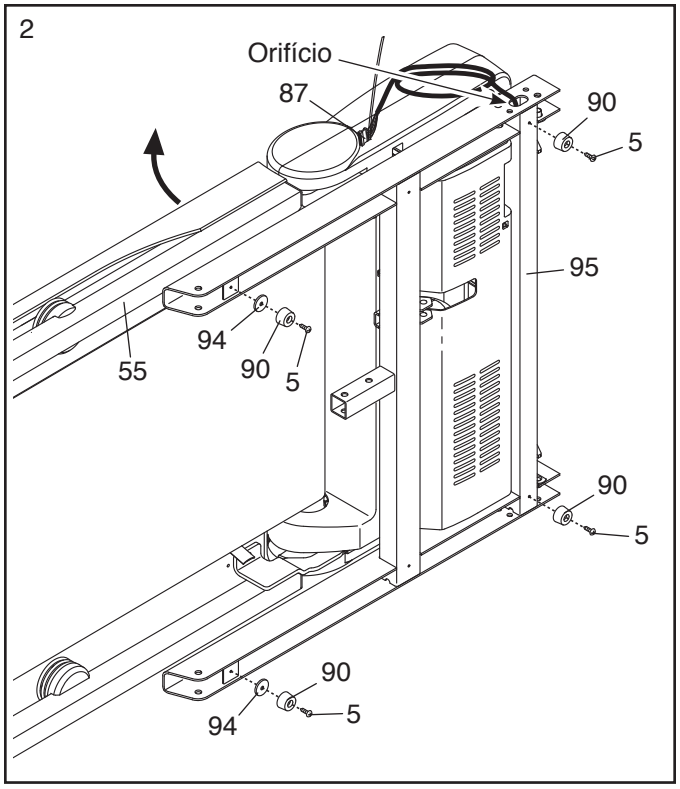
2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desligado.**

   Com a ajuda de outra pessoa, incline cuidadosamente o tapete rolante para o lado esquerdo. Dobre parcialmente a Estrutura (55) para que o tapete rolante fique mais estável; **não dobre já completamente a Estrutura.**

   Corte o atilho que prende o Fio da Barra Vertical (87) à Base (95). Localize um atilho plástico no orifício indicado da Base e use-o para extrair o Fio da Barra Vertical do orifício.

   Fixe dois Pés da Base (90) à Base (95) nos pontos mostrados, com dois Parafusos Auto-Atarraxantes #8 de 1" (5) e dois Espaçadores dos Pés da Base (94).

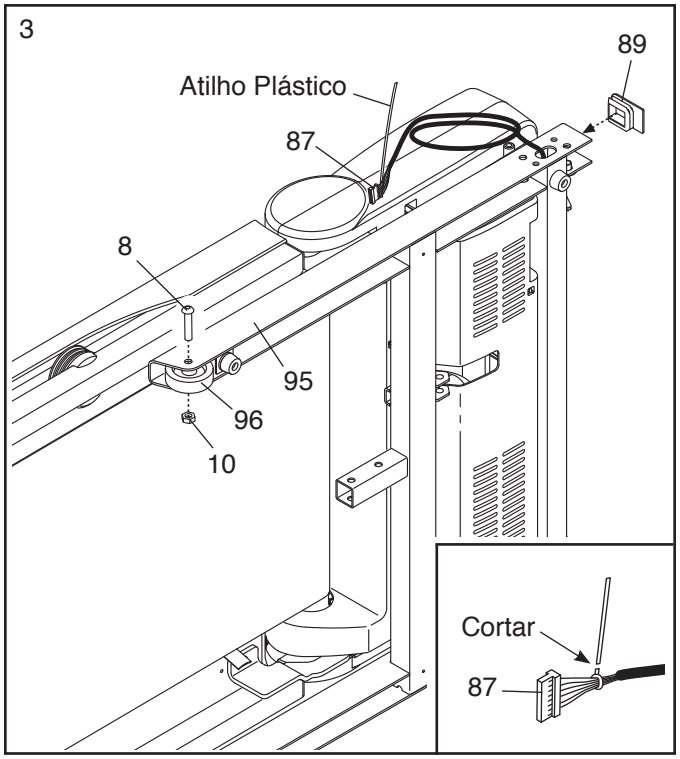
   Depois, fixe os outros dois Pés da Base (90) com dois Parafusos Auto-Atarraxantes #8 de 1" (5).



3. **Consulte o desenho inserido.** Corte o atilho plástico junto ao Fio da Barra Vertical (87).

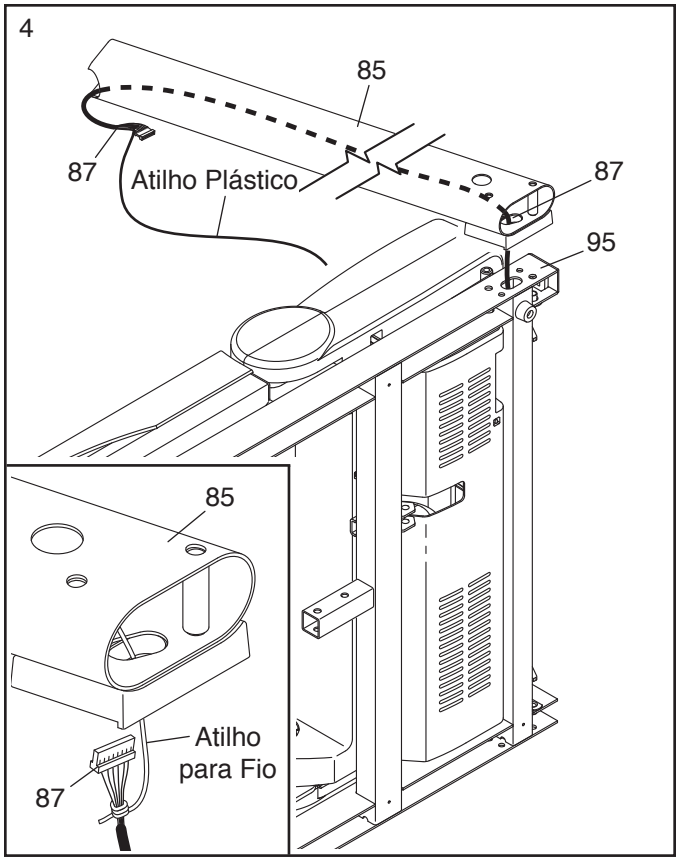
   Fixe uma Roda (96) à Base (95) com um Pino 3/8" x 2" (8) e uma Porca 3/8" (10). **Não aperte demasiado a Porca; a Roda deve girar livremente.**

   Insira uma Tampa da Base (89) na Base (95).



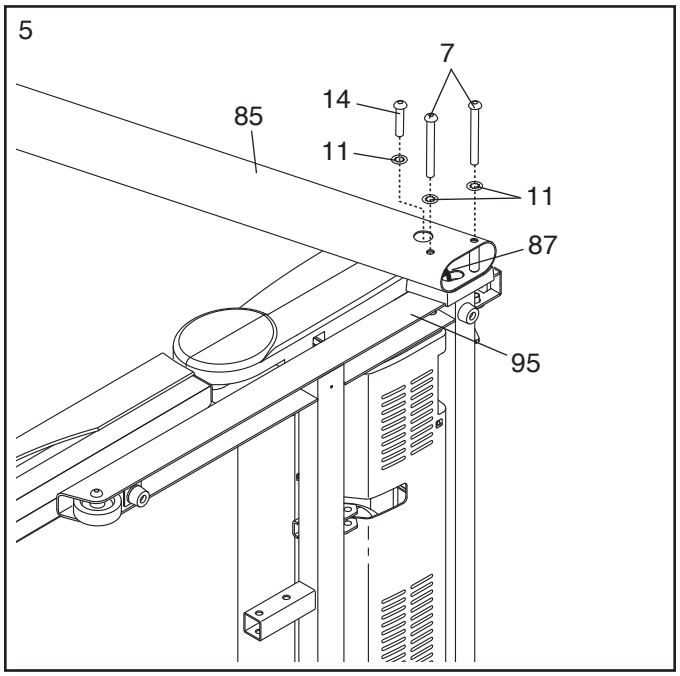
4. Identifique a Barra Vertical Direita (85), marcada com um autocolante “Right” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita). Segure a Barra Vertical Direita junto à Base (95) conforme mostrado.

   Consulte o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio da Barra Vertical Direita (85) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (87). Depois, puxe a outra extremidade do atilho para fio até que o Fio da Barra Vertical atravesse a Barra Vertical Direita.



5. Segure a Barra Vertical Direita (85) contra a Base (95). **Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (87).** Introduza dois Parafusos 3/8" x 4" (7) com duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (11) e um Parafuso 3/8" x 1 1/2" (14) com uma Anilha em Forma de Estrela 3/8" (11) na Barra Vertical Direita.

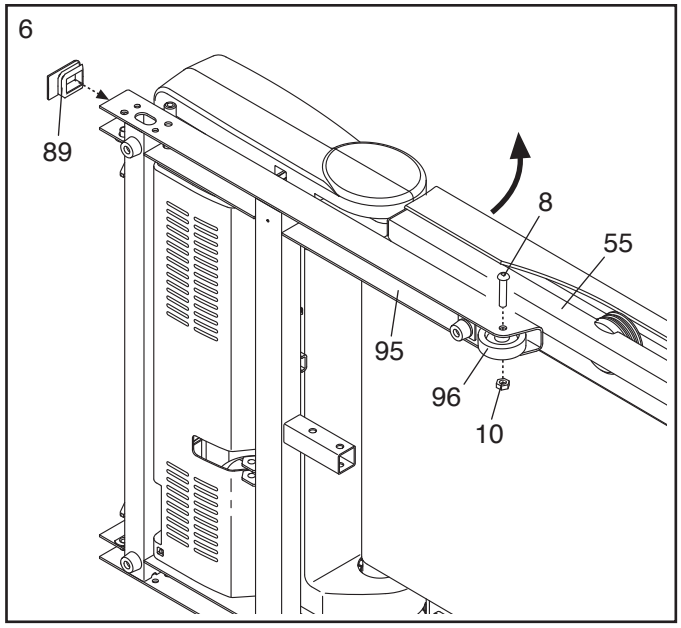
   Aperte parcialmente os Parafusos 3/8" x 4" (7) até que as cabeças dos Parafusos toquem na Barra Vertical Direita (85); **não aperte já completamente os Parafusos.** Aperte parcialmente o Parafuso 3/8" x 1 1/2" (14).



6. Com a ajuda de outra pessoa, incline cuidadosamente o tapete rolante para o lado direito. Dobre parcialmente a Estrutura (55) para que o tapete rolante fique mais estável; **não dobre já completamente a Estrutura.**

   Fixe uma Roda (96) à Base (95) com um Pino 3/8" x 2" (8) e uma Porca 3/8" (10). **Não aperte demasiado a Porca; a Roda deve girar livremente.**

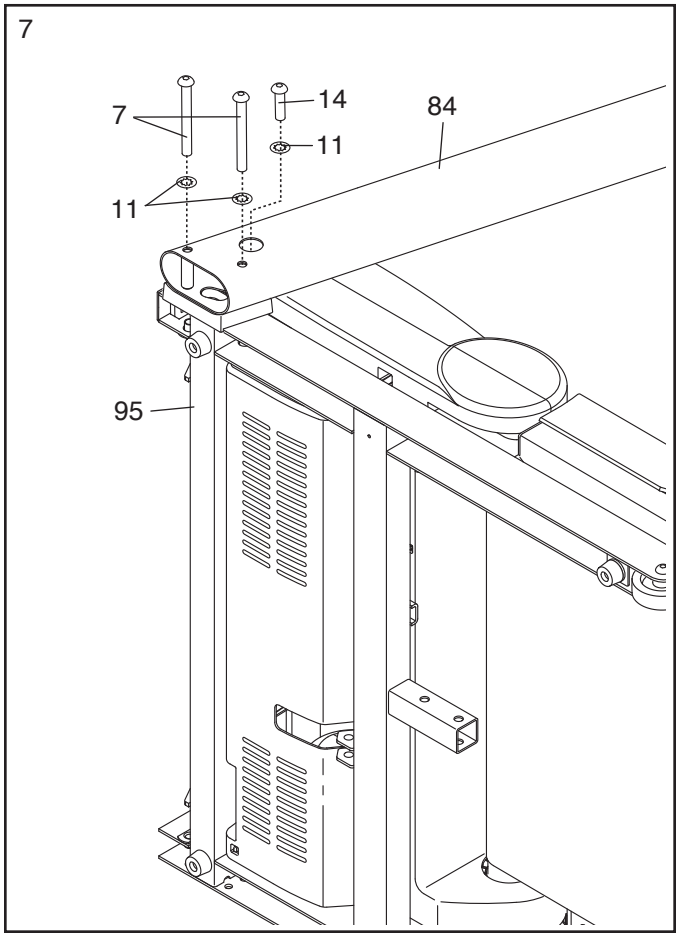
   Insira uma Tampa da Base (89) na Base (95).



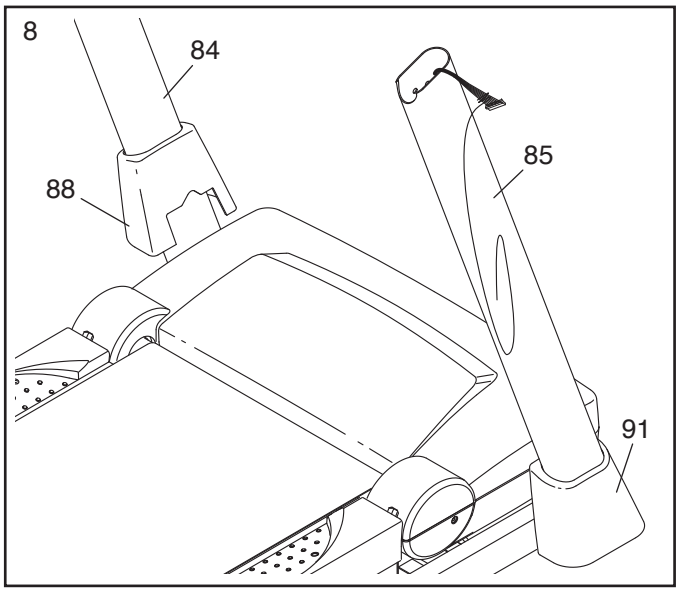
7. Segure a Barra Vertical Esquerda (84) contra a Base (95). Introduza dois Parafusos 3/8" x 4" (7) com duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (11) e um Parafuso 3/8" x 1 1/2" (14) com uma Anilha em Forma de Estrela 3/8" (11) na Barra Vertical Esquerda.

   Aperte parcialmente os Parafusos 3/8" x 4" (7) até que as cabeças dos Parafusos toquem na Barra Vertical Esquerda (84); **não aperte já completamente os Parafusos.** Aperte parcialmente o Parafuso 3/8" x 1 1/2" (14).

   Com a ajuda de outra pessoa, incline o tapete rolante de forma a que a Base (95) fique pousada no chão.



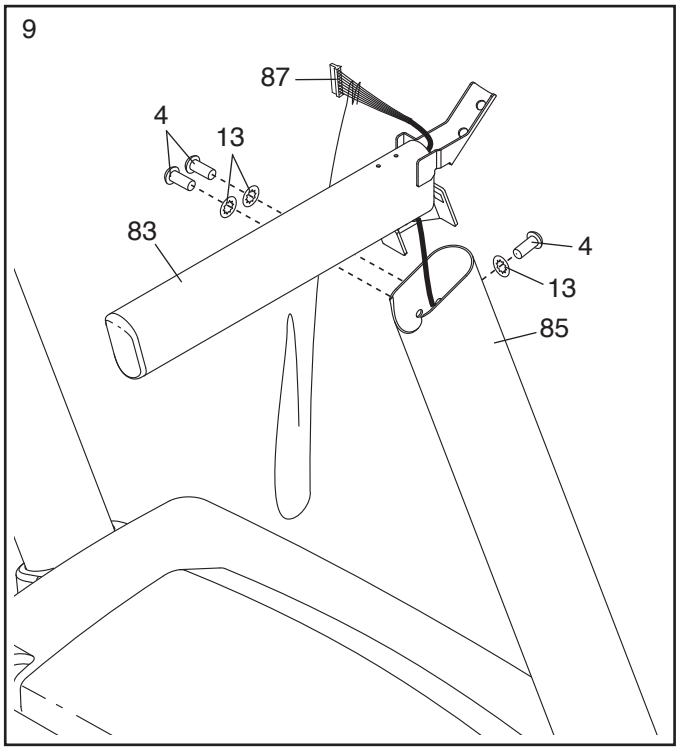
8. Identifique a Cobertura da Base Direita (91) e a Cobertura da Base Esquerda (88). Insira a Cobertura da Base Direita na Barra Vertical Direita (85). Insira a Cobertura da Base Esquerda na Barra Vertical Esquerda (84).



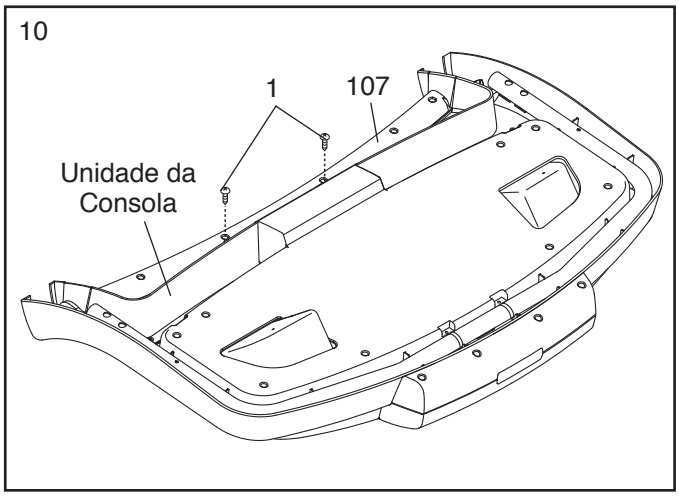
9. Segure o Apoio para a Mão Direita (83) junto à Barra Vertical Direita (85). Introduza o Fio da Barra Vertical (87) através do suporte indicado no Apoio para a Mão Direita e puxe o Fio da Barra Vertical pela extremidade do Apoio para a Mão Direita.

   Fixe o Apoio para a Mão Direita (83) à Barra Vertical Direita (85) com três Pinos 5/16" x 1" (4) e duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (13) conforme mostrado. **Não aperte já os Pinos.**

   Fixe o Apoio para a Mão Esquerda (não mostrado) da mesma forma. Nota: Não existe fio no lado esquerdo.

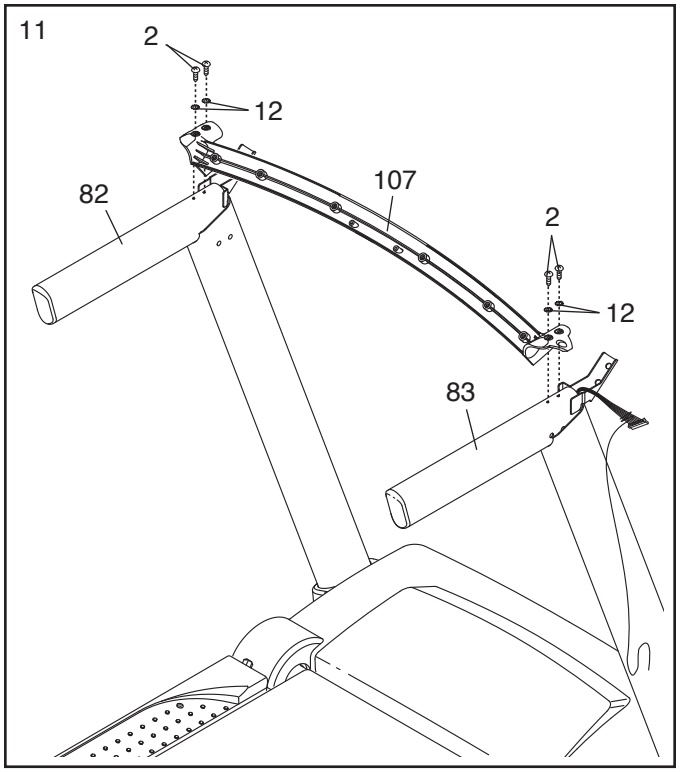


10. Coloque a unidade da consola voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhar a unidade da consola. Retire os dois Parafusos #8 x 3/4" (1). Seguidamente, destaque a Barra de Apoio (107). Elimine os Parafusos.



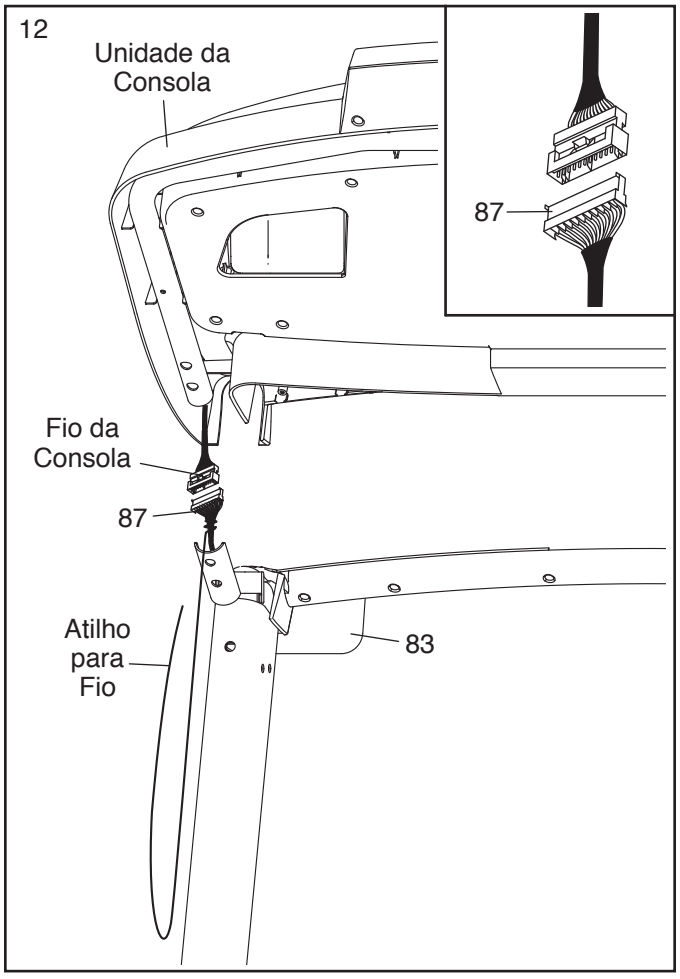
11. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a Barra de Apoio (107), não utilize ferramentas eléctricas e não aperte demasiado os Parafusos #10 x 3/4" (2).**

    Posicione a Barra de Apoio (107) conforme mostrado. Fixe a Barra de Apoio aos Apoios para as Mãos (82, 83) com quatro Parafusos #10 x 3/4" (2) e quatro Anilhas em Forma de Estrela 1/4" (12). **Enrosque todos os quatro Parafusos e, depois, aperte-os.**



12. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola junto ao Apoio para a Mão Direita (83).

    Ligue o Fio da Barra Vertical (87) ao fio da consola. **Consulte o desenho inserido. Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONECTORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.** Depois, retire o atilho para fio do Fio da Barra Vertical.

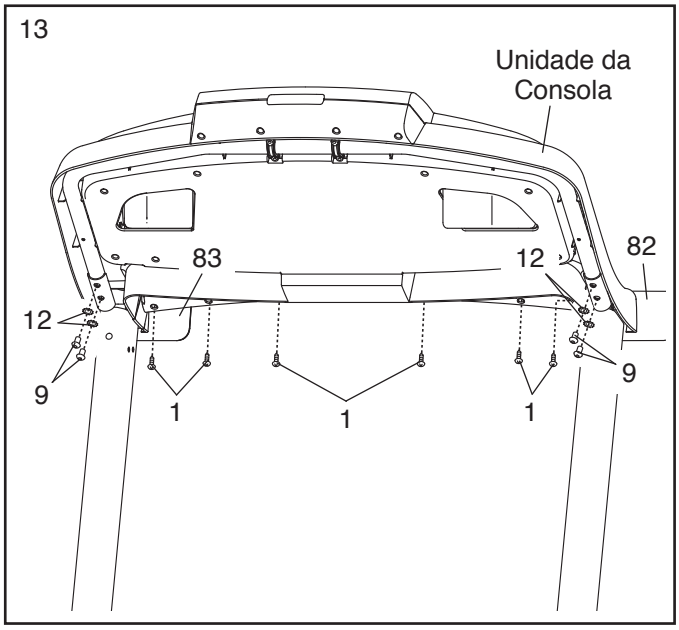


13. Coloque a unidade da consola sobre o Apoio para a Mão Esquerda (82) e o Apoio para a Mão Direita (83). **Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.** Introduza o excesso de Fio da Barra Vertical (não mostrado) no Apoio para a Mão Direita.

    Fixe a unidade da consola com seis Parafusos #8 x 3/4" (1) e quatro Parafusos 1/4" x 1/2" (9) com quatro Anilhas em Forma de Estrela 1/4" (12). **Enrosque todos os dez Parafusos e, depois, aperte-os.**

    Consulte os passos 5 e 7. Aperte completamente os quatro Parafusos 3/8" x 4" (7) e os dois Parafusos 3/8" x 1 1/2" (14).

    Consulte o passo 9. Aperte completamente os seis Pinos 5/16" x 1" (4).



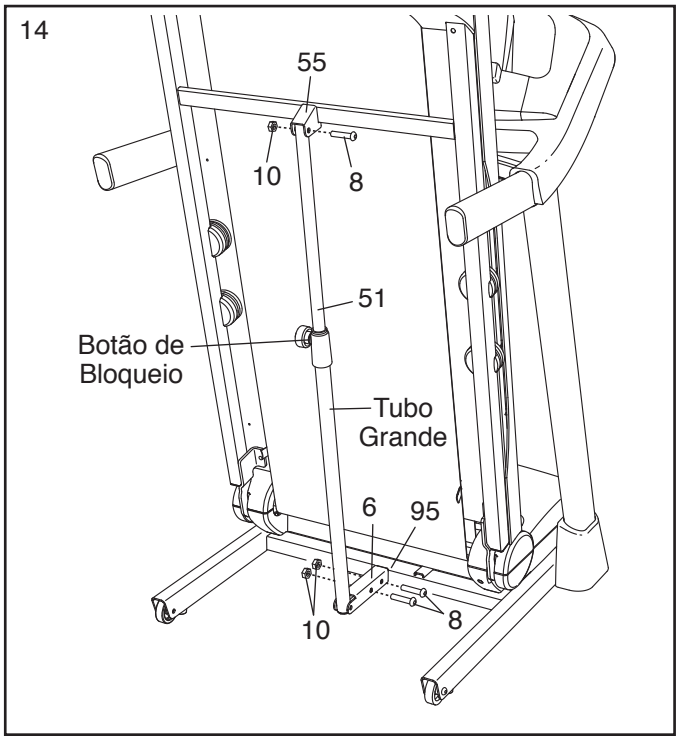
14. Levante a Estrutura (55) até à posição mostrada. **Peça a outra pessoa que segure a Estrutura até que este passo seja concluído.**

    Oriente o Fecho de Arrumação (51) de modo a que o tubo grande e o botão de bloqueio fiquem nas posições mostradas.

    Fixe a Haste do Bloqueio (6) e o Fecho de Arrumação (51) à Base (95) com dois Pinos 3/8" x 2" (8) e duas Porcas 3/8" (10).

    Fixe a extremidade superior do Fecho de Arrumação (51) à Estrutura (55) com um Pino 3/8" x 2" (8) e uma Porca 3/8" (10). Nota: Poderá ser necessário mover a Estrutura para trás e para a frente, para alinhar o Fecho de Arrumação com a mesma.

    Baixe a Estrutura (55) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 24).

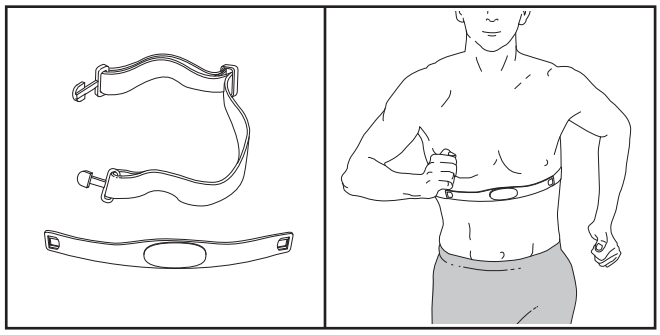


15. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Nota: Poderão ser incluídas peças extra. Guarde num lugar seguro as chaves sextavadas incluídas; uma delas destina-se a ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 26 e 27).

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA OPCIONAL

Quer o seu objectivo seja queimar gordura ou fortalecer o sistema cardiovascular, a chave para obter os melhores resultados é manter a frequência cardíaca adequada durante as suas sessões de exercício. O monitor da frequência cardíaca opcional permitir-lhe-á monitorizar continuamente a frequência cardíaca enquanto se exercita, o que o(a) ajudará a atingir as suas metas pessoais de aptidão física. **Para adquirir um monitor da frequência cardíaca, consulte a capa frontal deste manual.**



FUNCIONAMENTO E AJUSTES

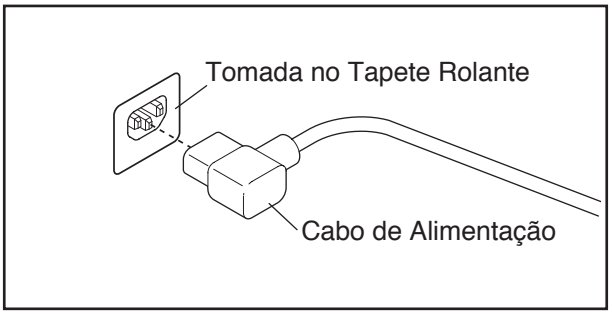
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se o produto funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: Se o cabo de alimentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo de alimentação recomendado pelo fabricante. Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.**

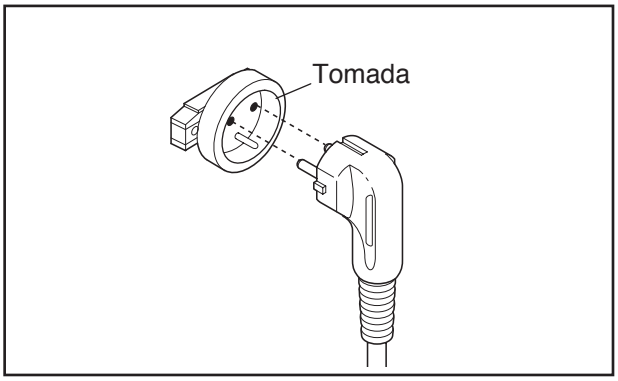
⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto; se não servir na tomada, peça a um electricista qualificado para lhe instalar uma tomada adequada.

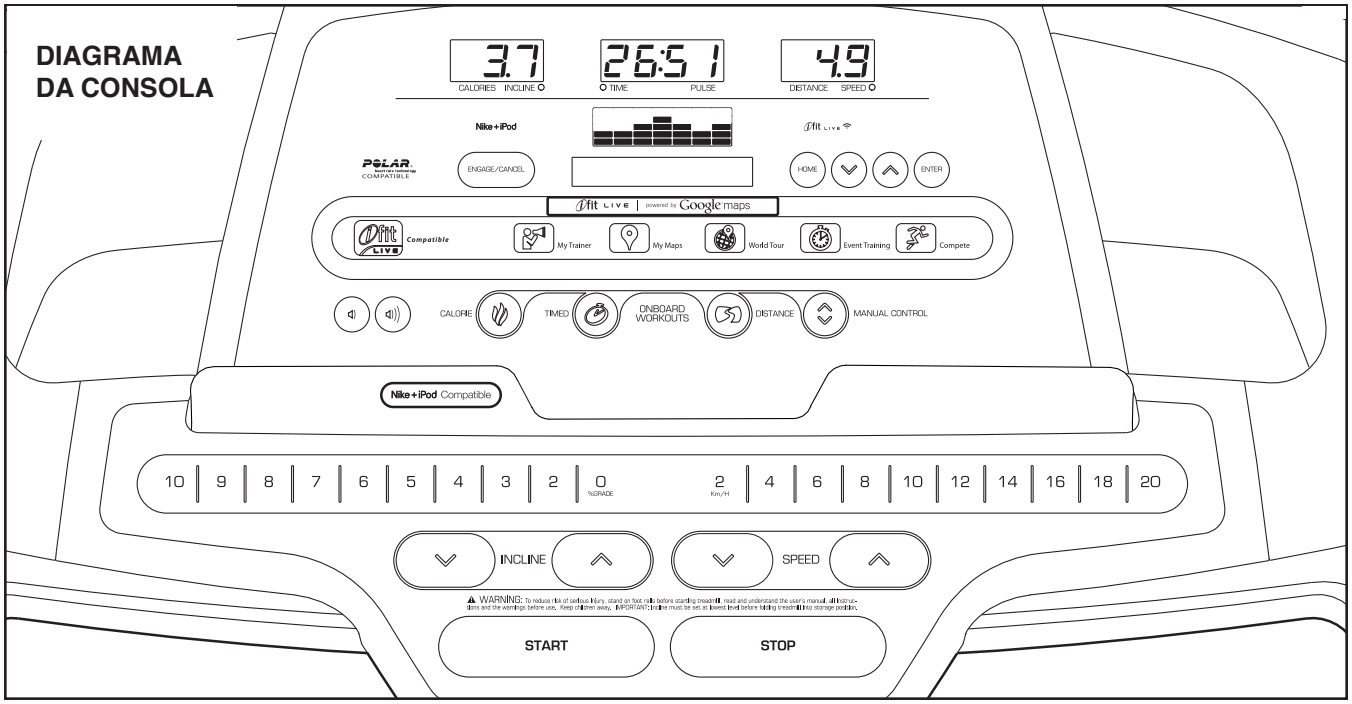
Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente no tapete rolante.



2. Ligue o cabo de alimentação numa tomada adequada devidamente instalada e ligada à terra conforme todas as normas e regulamentos locais.





APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Localize na consola os avisos em inglês. Pode encontrar os mesmos avisos em outros idiomas na folha de autocolantes incluída. Aplique na consola o autocolante de aviso em português.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante oferece uma gama impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. Quando usar o modo manual, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante bastando para isso tocar num botão. Enquanto fizer exercício, a consola mostrará instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode até medir a sua frequência cardíaca usando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito.

Além disso, a consola oferece quinze sessões de exercício integradas – cinco de calorias, cinco de tempo e cinco de distância. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que orienta o utilizador através de uma sessão de exercício eficaz.

A consola também possui um modo iFit Live que permite que o tapete rolante comunique com a sua rede sem fios através de um módulo iFit Live opcional. Com o modo iFit Live, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício, acompanhar os resultados das suas sessões de exercício, competir com outras pessoas e aceder a muitas outras funcionalidades. **Para adquirir um módulo iFit Live em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual.**

Também pode ligar-se a Nikeplus.com através do PROFORM SYNC opcional. Com o SYNC, pode usar uma gama de ferramentas para analisar os seus resultados e monitorizar o progresso em relação às suas metas de aptidão física. **Para adquirir um SYNC em qualquer altura, ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual.**

Enquanto se exercita, até pode ouvir os seus audiolivros ou músicas de exercício favoritos, com o sistema de som estéreo da consola. O tapete rolante foi concebido especificamente para funcionar com o iPod e está certificado pelo fabricante quanto à sua conformidade com os padrões de desempenho da Apple.

Para ligar a alimentação eléctrica, consulte a página 17. **Para usar o modo manual,** consulte a página 17. **Para usar uma sessão de exercício integrada,** consulte a página 20. **Para usar uma sessão de exercício iFit Live,** consulte a página 21. **Para usar o PROFORM SYNC,** consulte a página 22. **Para usar o sistema de som estéreo,** consulte a página 22. **Para usar o modo de informação,** consulte a página 23.

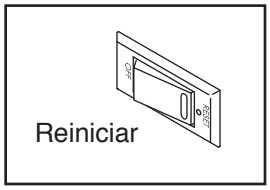
Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida seleccionada, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 23. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

COMO LIGAR A CORRENTE

IMPORTANTE: Se a consola estiver coberta com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que usar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a, se necessário (consulte a página 27).

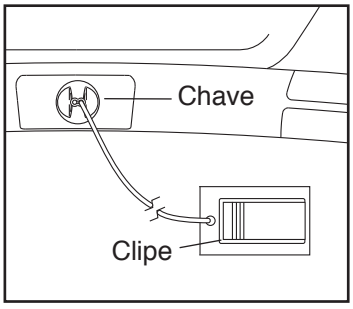
IMPORTANTE: Se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, poderá danificar os visores da consola ou outros componentes electrónicos.

Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 15). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Coloque o interruptor na posição de reinício.



IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser usado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os visores acenderem logo que o cabo de alimentação for ligado e o interruptor colocado na posição de reinício, o modo de demonstração está activo. Para desactivar o modo de demonstração, prima o botão parar [STOP] por alguns segundos. Se os visores se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 23 para desactivar o modo de demonstração.

Depois, coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o à cintura da sua roupa. Depois, introduza a chave na consola. Após um momento, os visores iluminar-se-ão. **IMPORTANTE: Numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abrande até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.**



COMO USAR O MODO MANUAL

1. **Introduza a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. **Seleccione o modo manual.**

   Se não estiver seleccionado o modo manual, prima o botão MANUAL na consola.

3. **Ponha a cinta de caminhar em movimento.**

   Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Iniciar [START], o botão de aumento de velocidade [SPEED] ou um dos botões de velocidade numerados de 2 a 20.

   Se premir o botão iniciar ou o botão de aumento de velocidade, a cinta de caminhar começará a mover-se a 2 Km/H. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumento e diminuição de velocidade. De cada vez que premir um dos botões, a configuração de velocidade alterar-se-á em 0,1 Km/H; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 Km/H. Nota: Depois de premir o botão, poderá demorar um momento até a cinta de caminhar atingir a velocidade seleccionada.

   Se premir um dos botões de velocidade numerados, a velocidade da cinta de caminhar alterar-se-á gradualmente até chegar à configuração de velocidade seleccionada.

   Para parar a cinta de caminhar, prima o botão parar. O tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão iniciar ou o botão de aumento de velocidade.

4. **Altere a inclinação do tapete rolante conforme desejado.**

   Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir a inclinação [INCLINE] ou um dos botões de inclinação numerados de 0 a 10. De cada vez que premir um dos botões, o tapete rolante ajustar-se-á gradualmente à configuração de inclinação seleccionada.

5. **Siga o seu progresso com os visores.**

   A matriz—Quando seleccionar o modo manual, a matriz exibirá uma pista que representa 400 metros. Enquanto fizer exercício, os indicadores em volta da pista aparecerão sucessivamente até surgir toda a pista. A pista desaparecerá então e os indicadores recomeçarão a aparecer em sucessão.

   O visor de Inclinação/ Calorias—Este visor exibirá o número aproximado de calorias [CALORIES] que queimou. Também exibirá a inclinação [INCLINE] do tapete rolante por alguns segundos, sempre que a mesma se alterar.

   O visor de Tempo/ Pulsação—Este visor mostrará o tempo [TIME] decorrido. Exibirá também a sua frequência cardíaca [PULSE] quando usar o monitor da frequência cardíaca (consulte o passo 6 na página 19).

   O visor de Distância/ Velocidade—Este visor exibirá a distância [DISTANCE] que andou ou correu. Também exibirá a velocidade [SPEED] da cinta de caminhar por alguns segundos, sempre que a mesma se alterar.

   O visor Central—Este visor exibirá as instruções da sessão de exercício.

   Prima o botão início [HOME] para regressar ao menu inicial (consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 23 para configurar o menu inicial). Se necessário, volte a premir o botão início.

   Quando estiver ligado um módulo iFit Live a www.iFit.com, o símbolo *iFit LIVE* junto ao topo do ecrã iluminar-se-á.

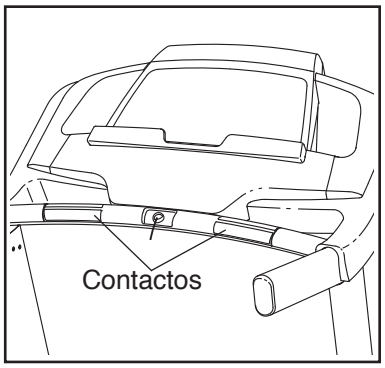
   Quando estiver ligado um PROFORM SYNC à consola, o símbolo *Nike+iPod* junto ao topo do ecrã iluminar-se-á.

   Para reiniciar os visores, prima o botão parar [STOP], retire a chave e volte a inseri-la.

6. **Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.**

   Nota: Se usar o monitor da frequência cardíaca do punho e o monitor da frequência cardíaca para o peito em simultâneo, a consola não apresentará a sua frequência cardíaca com precisão. Para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a página 14.

   Antes de usar o monitor da frequência cardíaca, retire as películas de plástico dos contactos metálicos. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas.



   Para medir a sua frequência cardíaca, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre os contactos metálicos, **evitando mover as mãos.** Quando a sua pulsação for detectada, aparecerão alguns traços e depois será mostrada a sua frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

7. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés, prima o botão PARAR e **ajuste a inclinação do tapete rolante para o nível mais baixo. A inclinação deve estar na configuração mais baixa, caso contrário pode danificar o tapete rolante quando o dobrar para a posição de arrumação.** Depois, retire a chave da consola e coloque-a num lugar seguro.

   Quando acabar de utilizar o tapete rolante, coloque o interruptor na posição de desligado e desconecte o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes eléctricos do tapete rolante poderão gastar-se prematuramente.**

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. **Introduza a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 17.

2. **Seleccione uma sessão de exercício integrada.**

   Para seleccionar uma sessão de exercício integrada, prima repetidamente o botão calorias [CALORIE], o botão tempo [TIME] ou o botão distância [DISTANCE] até que surja no ecrã a sessão de exercício desejada.

   Quando seleccionar uma sessão de exercício integrada, os visores mostrarão a inclinação máxima, a duração, a velocidade máxima e o nome da sessão de exercício. Adicionalmente, aparecerá na matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. Se seleccionar uma sessão de exercício de calorias, surgirá o número aproximado de calorias que queimará no nome da sessão de exercício.

3. **Inicie a sessão de exercício.**

   Prima o botão iniciar [START] ou o botão de aumentar a velocidade [SPEED] para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às primeiras configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar. Nota: Se seleccionar uma sessão de exercício de distância, a sessão começará por um segmento de três minutos de aquecimento antes de iniciar a sessão de exercício de distância.

   Cada sessão de exercício está dividida em segmentos. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: Poderão estar programadas as mesmas configurações de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

   Durante a sessão de exercício, o perfil mostrará a sua progressão. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. O comprimento do segmento intermitente indica a configuração de velocidade do segmento em curso. No final de cada segmento, ouvir-se-á uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começará a piscar. Se estiverem programadas novas configurações de velocidade e/ou inclinação para o segmento seguinte, estas aparecerão nos visores durante alguns segundos e o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente a elas.

   A sessão de exercício continuará dessa forma até que o último segmento do perfil fique intermitente no ecrã e termine. Nessa altura, a cinta de caminhar abrandará até parar. Nota: Se seleccionar uma sessão de exercício de distância, a sessão terminará com um segmento de três minutos de arrefecimento.

   Nota: A meta de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número efectivo de calorias queimadas depende do seu peso. Além disso, se mudar manualmente a velocidade ou a inclinação do tapete rolante durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afectado.

   Se, em qualquer momento da sessão de exercício, considerar a configuração de velocidade ou de inclinação demasiado alta ou baixa, pode alterá-la premindo os botões de velocidade [SPEED] ou inclinação [INCLINE]; **contudo, quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do segmento seguinte.**

   Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão parar [STOP]. O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão INICIar ou o botão de aumentar velocidade. a cinta de caminhar começará a mover-se a 2 Km/H. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

4. **Siga o seu progresso com os visores.**

   Consulte o passo 5 na página 18. O ecrã de Tempo/Pulsação [TIME/PULSE] mostrará o tempo restante em vez do tempo decorrido.

5. **Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 19.

6. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 7 na página 19.

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT LIVE

Nota: Para usar uma sessão de exercício iFit Live, precisa de ter um módulo iFit Live opcional. Além disso, precisa de um computador com ligação à Internet e uma porta USB e de acesso a uma rede sem fios com um roteador 802.11b preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas). Também precisa de se registar em iFit.com. **Para adquirir um módulo iFit Live em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual.**

1. **Introduza a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 17.

2. **Certifique-se de que o módulo iFit Live esteja inserido na consola.**

   Certifique-se de que o módulo iFit Live esteja inserido na porta do topo da consola.

   IMPORTANTE: Para satisfazer os requisitos de conformidade da exposição electromagnética, a antena e o transmissor do módulo iFit Live devem estar a, pelo menos, 20 cm de todas as pessoas e não devem estar próximos de outros transmissores ou antenas, ou conectados aos mesmos.

3. **Seleccione um utilizador.**

   Se estiverem registados vários utilizadores, pode alternar entre utilizadores no ecrã principal do iFit Live. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão ENTER para seleccionar um utilizador.

4. **Seleccione uma sessão de exercício iFit Live.**

   Para seleccionar uma sessão de exercício iFit Live, prima um dos botões iFit Live. Antes de poder descarregar algumas sessões de exercício, tem de as adicionar à sua programação em www.iFit.com.

   Prima o botão iFit Live para descarregar a sessão de exercício seguinte da sua programação. Prima o botão O Meu Treinador [MY TRAINER], o botão Os Meus Mapas [MY MAPS], o botão Volta ao Mundo [WORLD TOUR] ou o botão Treino de Eventos [MY TRAINING] para descarregar a sessão de exercício seguinte do respectivo tipo da sua programação.

   Prima o botão Competir [COMPETE]para competir numa corrida previamente programada. **Para mais informações sobre as sessões de exercício iFit Live, vá a www.iFit.com.** Nota: Se não houver sessões de exercício do tipo seleccionado na sua programação, será descarregada a sessão de exercício seguinte da sua programação.

   Quando seleccionar uma sessão de exercício iFit Live, os visores mostrarão a duração da sessão de exercício, a distância que vai caminhar ou correr, o número aproximado de calorias que vai queimar e o nome da sessão de exercício. Se seleccionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã fará a contagem decrescente até ao começo da corrida.

5. **Inicie a sessão de exercício.**

   Consulte o passo 3 na página 20.

   Em algumas sessões de exercício, a voz de um treinador áudio orientá-lo(a)-á ao longo das mesmas. Pode seleccionar uma configuração para o treinador áudio (consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 23).

   Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão parar. O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão iniciar ou o botão de aumentar velocidade. A cinta de caminhar começará a mover-se à velocidade configurada para o primeiro segmento da sessão de exercício. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

6. **Siga o seu progresso com os visores.**

   Consulte o passo 5 na página 18.

7. **Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 19.

8. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 7 na página 19.

Para mais informações acerca do modo iFit Live, vá a www.iFit.com.

COMO USAR O PROFORM SYNC

O PROFORM SYNC opcional permite-lhe registar os resultados das suas sessões de exercício no tapete rolante no seu iPod® (não incluído). Pode depois transferir os resultados para Nikeplus.com, onde tem à disposição uma gama de ferramentas para analisar os resultados e monitorizar o seu progresso em relação às suas metas de aptidão física. **Para adquirir um SYNC em qualquer altura, ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual.**

Para usar o SYNC, precisa de ter um iPod nano® (4ª ou 5ª geração) ou um iPod touch® (2ª, 3ª ou 4ª geração). Também precisa de ter acesso a um computador com ligação à Internet.

Para mais informações acerca do SYNC, consulte as instruções incluídas com o SYNC.

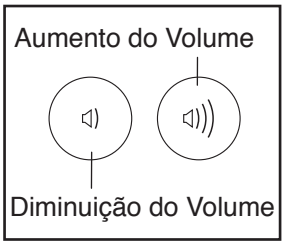
COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM ESTÉREO

Este tapete rolante foi concebido especificamente para funcionar com o iPod e está certificado pelo fabricante quanto à sua conformidade com os padrões de desempenho da Apple. Para reproduzir música ou audiolivros através dos altifalantes estéreo da consola, deve ligar o seu iPod, leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal à consola, através da tomada de áudio ou do PROFORM SYNC opcional. O SYNC carregará o seu iPod durante a utilização.

Para usar a tomada de MP3, localize o cabo de áudio incluído e ligue-o à tomada de MP3 no topo da consola. Em seguida, ligue o cabo de áudio a uma tomada no seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal. **Certifique-se de que o cabo de áudio esteja bem conectado.**

Para usar o SYNC, conecte um iPod (não incluído) compatível ao cabo que sai do SYNC. **Certifique-se de que o iPod fique bem ligado.**

Seguidamente, prima o botão de Reprodução do seu iPod, leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal. Ajuste o volume no seu leitor de áudio pessoal ou prima os botões de aumentar e diminuir o volume na consola.



Se estiver a usar um leitor de CD pessoal e o CD saltar, pouse o leitor de CD no chão ou noutra superfície plana e não na consola.

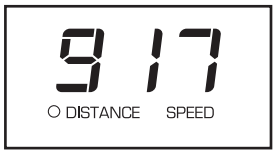
O MODO DE INFORMAÇÃO

A consola possui um modo de informação que mantém um registo de dados sobre o tapete rolante e lhe permite personalizar as configurações da consola.

Para seleccionar o modo de informação, prima o botão Parar [STOP] ao inserir a chave na consola e, em seguida, largue o botão Parar. Aparecerão no ecrã as seguintes informações quando for seleccionado o modo de informação:

O visor de Tempo/Pulsação [TIME/PULSE] apresentará o número total de horas durante as quais o tapete rolante funcionou.

O visor de Distância/Velocidade [DISTANCE/SPEED] mostrará o número total de milhas ou quilómetros que a cinta de caminhar se deslocou.



Com o modo de informação seleccionado, prima o botão de diminuir junto ao botão enter para seleccionar cada um dos ecrãs seguintes no visor do centro:

1. **UNITS:** Para alterar a unidade de medida, prima o botão enter. Para ver a distância em milhas, seleccione *ENGLISH*. Para ver a distância em quilómetros, seleccione *METRIC*.

2. **DEMO MODE:** A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser usado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ligado, a consola funcionará normalmente quando ligar o cabo de alimentação, colocar o interruptor na posição de Reinício [RESET] e inserir a chave na consola. No entanto, ao retirar a chave, os visores permanecerão iluminados, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver activo, aparecerá na matriz a palavra *ON*. Para activar ou desactivar o modo de demonstração, prima o botão Enter ou o botão de diminuir a Velocidade [SPEED].

3. **CONTRAST LVL:** Prima os botões de aumentar e diminuir a inclinação [INCLINE] para ajustar o nível de contraste dos visores. Depois, prima o botão Enter.

Se estiver conectado um módulo, também pode seleccionar os ecrãs seguintes:

4. **MODULE:** Se estiver conectado um módulo iFit Live, o ecrã mostrará a palavra *WIFI*. Se estiver conectado um módulo USB, o ecrã mostrará as palavras *USB/SD*. Se estiver conectado um SYNC, o ecrã mostrará a palavra *NIKE+*.

5. **AUDIO COACH:** Para ligar ou desligar o treinador áudio, prima o botão ENTER.

Se estiver conectado um módulo iFit, também pode seleccionar os ecrãs seguintes:

6. **START MODE:** O modo de arranque aparecerá quando inserir a chave na consola ou quando premir o botão Início [HOME]. Prima repetidamente o botão Enter para seleccionar o modo manual ou o modo iFit Live como modo de arranque.

7. **CHECK WIFI:** Prima o botão Enter. O visor do centro mostrará o número da versão do software, a rede SSID, o tipo de encriptação da rede, a força do sinal sem fios, o endereço IP do módulo, o número e o nome dos utilizadores registados, os resultados da busca de DNS, o estado do servidor iFit Live e se a verificação foi bem sucedida.

8. **SEND/OBTAIN DATA:** Para enviar e receber sessões de exercício, registos de sessões de exercício e actualizações, prima o botão Enter. Quando o processo estiver finalizado, surgirão no ecrã as palavras *TRANSFERS DONE.*

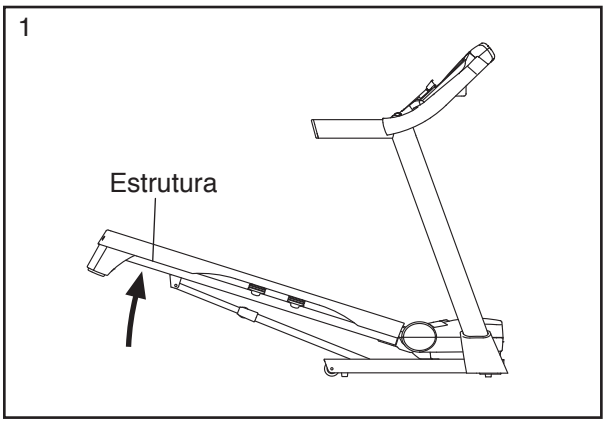
Para sair do modo de informação, retire a chave da consola.

COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

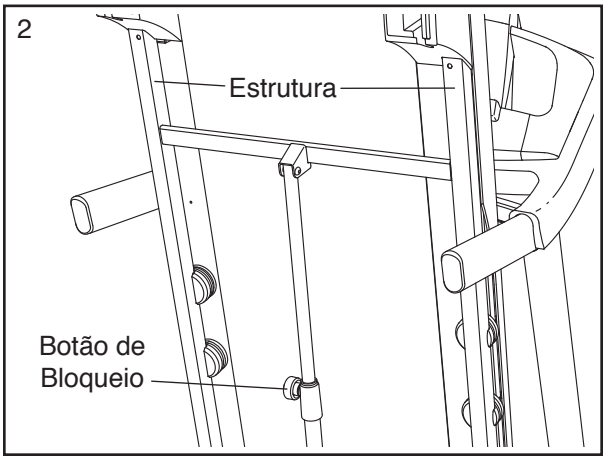
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Para evitar danificar o tapete rolante, ajuste a inclinação para a posição mais baixa antes de o dobrar. Depois, retire a chave e desligue o cabo de alimentação. ATENÇÃO: Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou transportar o tapete rolante.

1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto mostrado pela seta em baixo. **ATENÇÃO: Não segure a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**



2. Levante a estrutura até que o botão de bloqueio se fixe na posição de arrumação. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o botão de bloqueio fique encaixado.**

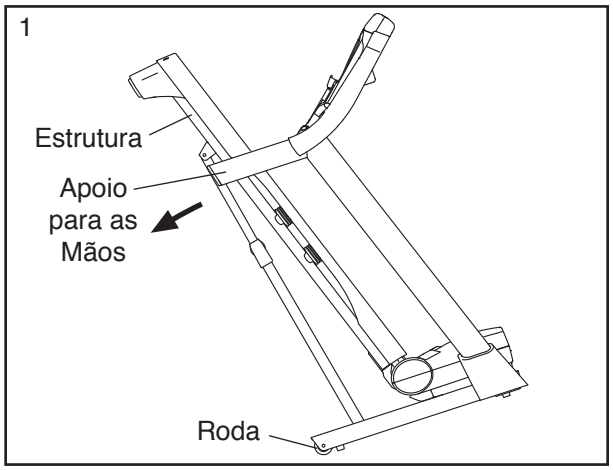


Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar directa. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE

Antes de transportar o tapete rolante, dobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o botão de bloqueio fique bloqueado na posição de arrumação. Para mover o tapete rolante podem ser necessárias duas pessoas.**

1. Segure na estrutura e num apoio para as mãos e coloque um pé contra uma das rodas.



2. Puxe o apoio para as mãos para trás até que o tapete rolante role sobre as rodas e mova-o cuidadosamente para a localização pretendida. **ATENÇÃO: Não mova o tapete rolante sem o inclinar para trás, não puxe pela estrutura e não mova o tapete rolante sobre uma superfície irregular.**

3. Coloque um pé contra uma roda e baixe cuidadosamente o tapete rolante.

COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

1. **Consulte a ilustração 2.** Segure a extremidade superior da estrutura do tapete rolante com a mão direita. Depois, puxe o botão de bloqueio para a esquerda. **IMPORTANTE: Não rode o botão de bloqueio.** Se necessário, empurre a estrutura ligeiramente para a frente. Rode a estrutura para baixo alguns centímetros e largue o botão de bloqueio.

2. **Consulte o desenho 1 à esquerda.** Segure firmemente a estrutura metálica com ambas as mãos e baixe-a até ao chão. **ATENÇÃO: Não segure a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés e não deixe cair a estrutura. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

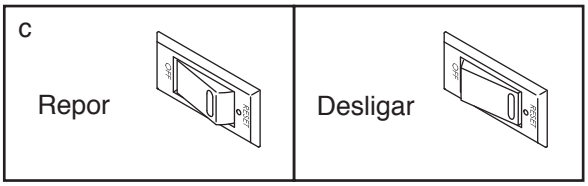
A maioria dos problemas com o tapete rolante pode ser resolvida através dos passos simples descritos a seguir. Encontre o sintoma aplicável e siga os passos listados. Se precisar de assistência adicional, consulte a capa frontal deste manual.

SINTOMA: A corrente não liga

a. Certifique-se de que o cabo de alimentação eléctrica esteja conectado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 15). Se tiver de utilizar uma extensão eléctrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m conforme apresentado a página 15.

b. Depois de ter ligado o cabo de alimentação eléctrica, certifique-se de que a chave esteja completamente inserida na consola.

c. Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente conforme apresentado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.



SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

a. Verifique o interruptor (veja a ilustração acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.

b. Certifique-se de que o cabo de alimentação eléctrica esteja ligado. Se estiver ligado, desligue-o, aguarde cinco minutos e volte a ligá-lo.

c. Retire a chave da consola e, em seguida, insira-a novamente.

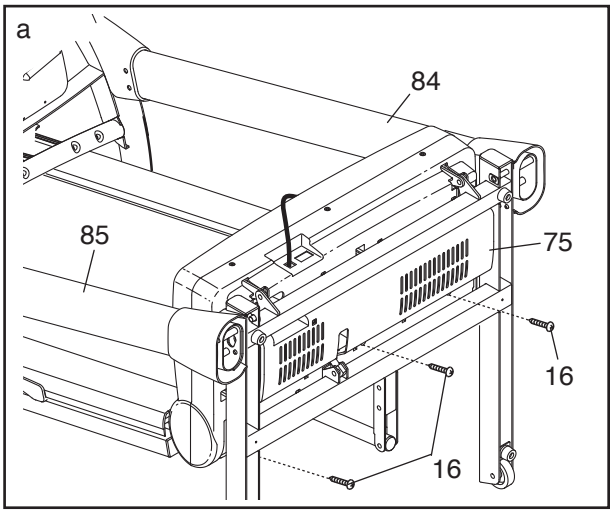
d. Se o tapete rolante ainda não funcionar, consulte a capa frontal deste manual.

SINTOMA: Os visores da consola permanecem iluminados quando a chave é retirada da consola

a. A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os visores permanecerem iluminados ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está activo. Para desactivar o modo de demonstração, prima o botão Parar [STOP] por alguns segundos. Se os visores ainda estiverem ligados, consulte O MODO DE INFORMAÇÕES na página 23 para desligar o modo de demonstração.

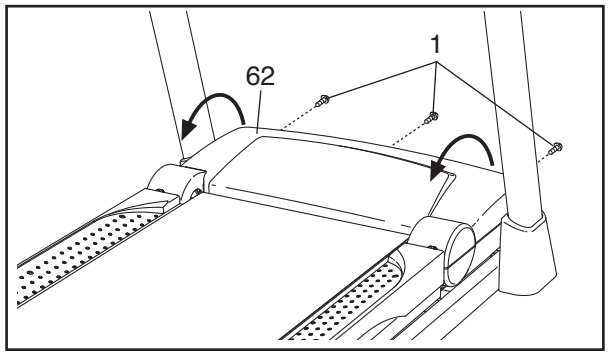
SINTOMA: Os visores da consola não funcionam correctamente

a. Retire a chave da consola e **DESCONECTE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a ajuda de outra pessoa, incline cuidadosamente para baixo as Barras Verticais (84, 85). Se houver três Parafusos #8 x 2" (16) na base do Tabuleiro Inferior (75), remova-os. Nota: É necessária uma chave Phillips com uma haste de, pelo menos, 13 cm de comprimento.

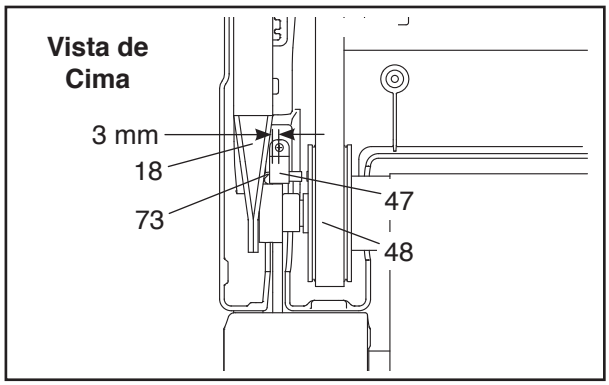


Em seguida, eleve as Barras Verticais (84, 85).

Seguidamente, retire os três parafusos #8 x 3/4" (1) e levante cuidadosamente a Cobertura do Motor (62).



Localize o Interruptor de Lâmina (73) e o Íman (47) no lado esquerdo da Roldana (48). Rode a Roldana até que o Íman fique alinhado com o Interruptor de Lâmina. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâmina seja de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso de Cabeça em Cruz #8 x 3/4" (18), mova ligeiramente o Interruptor de Lâmina e volte a apertar o Parafuso. Volte a fixar a Cobertura do Motor (não mostrada). Fixe novamente os Parafusos #8 x 3/4" (não mostrados), se necessário. Ponha o tapete rolante a funcionar por alguns minutos, para verificar se é apresentada uma leitura correcta da velocidade.



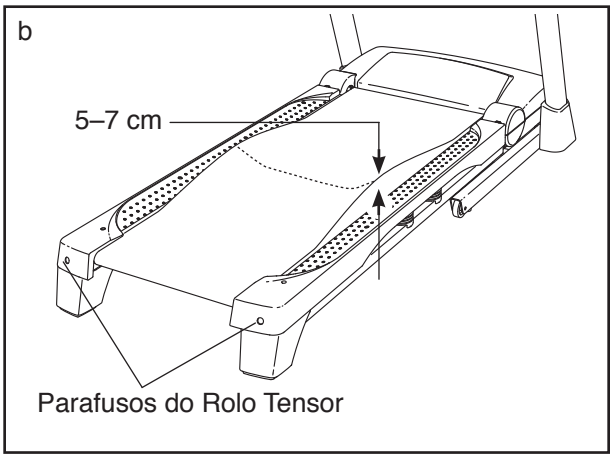
SINTOMA: A inclinação do tapete rolante não é correctamente alterada

a. Com a chave na consola, prima um dos botões de inclinação [INCLINE]. **Enquanto a inclinação estiver a ser alterada, retire a chave.** Após alguns segundos, insira novamente a chave. O tapete rolante elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação e depois voltará ao nível mínimo. Desta forma, o sistema de inclinação fica novamente calibrado.

SINTOMA: A cinta de caminhar abranda quando alguém está a caminhar sobre ela

a. Se tiver de utilizar uma extensão eléctrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.

b. Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afectado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESCONECTE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente esticada.

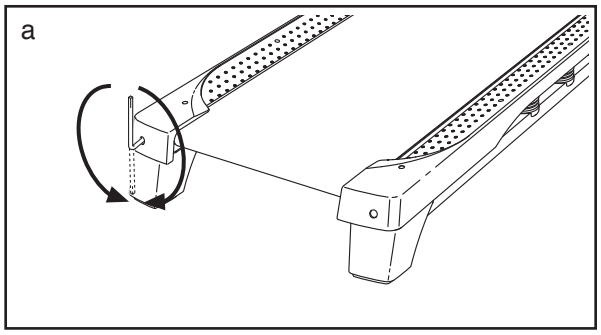


c. O tapete rolante possui uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado. Tais substâncias podem deteriorar a cinta de caminhar e causar um desgaste excessivo.** Se lhe parecer que a cinta de caminhar precisa de mais lubrificante, consulte a capa frontal deste manual.

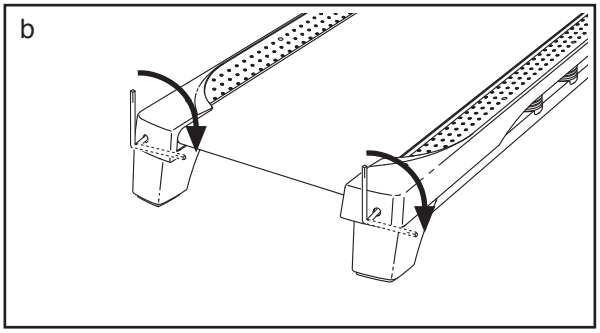
d. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminha sobre ela, consulte a capa frontal deste manual.

SINTOMA: A cinta de caminhar não está centrada ou desliza quando é pisada

a. **Se a cinta de caminhar não estiver centrada,** comece por retirar a chave e **DESCONECTE O CABO DE ALIMENTAÇÃO. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda,** utilize a chave sextavada para rodar o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido horário; **se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita,** rode o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido anti-horário. Tenha cuidado para não esticar demasiado a cinta de caminhar. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique centrada.



b. **Se a cinta de caminhar resvalar quando for pisada,** comece por retirar a chave e **DESCONECTE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente esticada.



DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠ AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou forta-lecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros mi-nutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

À direita apresentamos a forma correcta de executar diversos alongamentos básicos. Movimente-se lentamente à medida que alonga; não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

Em pé, com os joelhos ligeiramente flectidos, incline-se lentamente para a frente a partir das ancas. Descontraia as costas e ombros à medida que tenta atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os tendões do jarrete, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

Sente-se com uma perna estendida. Encoste a planta do outro pé à parte interna da coxa da perna estendida. Tente atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os tendões do jarrete, a parte de baixo das costas e as virilhas.

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

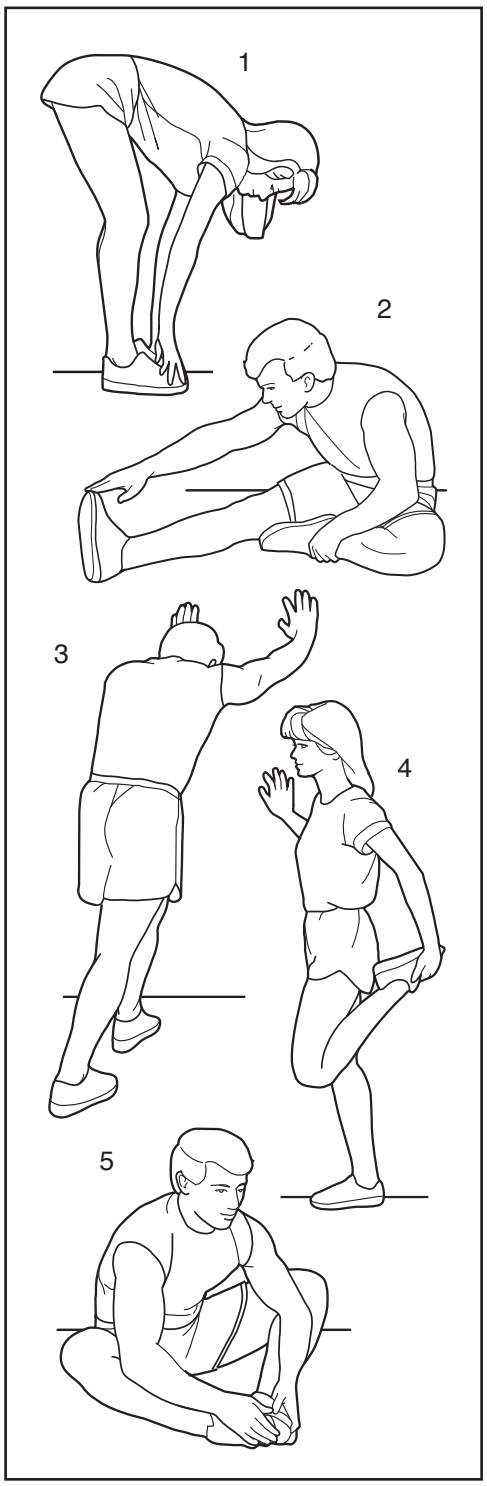
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento dos Quadricípites

Com uma mão apoiada numa parede por motivos de equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Encoste o calcanhar o mais possível às nádegas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

Sente-se com as plantas dos pés encostadas uma à outra e os joelhos para fora. Empurre os pés o mais possível em direcção às virilhas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.



LISTA DE PEÇAS

Modelo nº PETL99711.0 R0312A

Nº	Qtd.	Descrição
1	21	Parafuso #8 x 3/4"
2	4	Parafuso #10 x 3/4"
3	4	Amortecedor Interior
4	6	Pino 5/16" x 1"
5	4	Parafuso Auto-Atarraxante #8 x 1"
6	1	Haste do Bloqueio
7	4	Parafuso 3/8" x 4"
8	6	Pino 3/8" x 2"
9	4	Parafuso 1/4" x 1/2"
10	6	Porca 3/8"
11	6	Anilha em Forma de Estrela 3/8"
12	8	Anilha em Forma de Estrela 1/4"
13	4	Anilha em Forma de Estrela 5/16"
14	2	Parafuso 3/8" x 1 1/2"
15	9	Parafuso Auto-Atarraxante #8 x 3/4"
16	3	Parafuso #8 x 2"
17	2	Parafuso de Cabeça com Anilha #8 x 1/2"
18	5	Parafuso de Cabeça em Cruz #8 x 3/4"
19	2	Parafuso #8 x 1 1/2"
20	2	Pino 5/16" x 1 1/2"
21	2	Pino 5/16" x 3 5/8"
22	2	Parafuso 3/8" x 1"
23	1	Parafuso 1/4" x 1"
24	2	Parafuso do Rolo Tensor
25	1	Pino 3/8" x 1 3/4"
26	1	Pino de Cabeça Sextavada 3/8" x 1 1/2"
27	2	Pino 3/8" x 3/4"
28	13	Parafuso Brilhante #8 x 1/2"
29	1	Parafuso de Terra #8 x 1/2"
30	8	Parafuso #12 x 1 1/4"
31	2	Parafuso do Motor 1/4"
32	4	Parafuso da Guia da Cinta #8 x 7/16"
33	1	Pino #8 x 3/4"
34	1	Porca #8
35	4	Contraporca 3/8"
36	4	Porca de Flange 5/16"
37	3	Clipe da Cobertura
38	–	Não mostrada
39	1	Tomada
40	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo
41	1	Autocolante de Aviso do Fecho
42	4	Acolchoamento da Plataforma
43	2	Guia da Cinta
44	1	Plataforma de Caminhar
45	2	Tampa da Estrutura
46	2	Espaçador da Estrutura
47	1	Íman
48	1	Rolo/Roldana Frontal
49	1	Cinta de Caminhar
50	1	Fio de Áudio
51	1	Fecho de Arrumação
52	2	Fio de Terra da Consola
53	4	Parafuso #8 x 1"
54	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
55	1	Estrutura
56	2	Suporte do Rolo
57	1	Fio de Terra do Rolo
58	1	Pé Posterior Direito
59	1	Pé Posterior Esquerdo
60	1	Rolo Tensor
61	1	Chave Sextavada
62	1	Cobertura do Motor
63	1	Decoração da Cobertura
64	1	Estrutura de Elevação
65	1	Fio de Terra da Estrutura de Elevação
66	1	Correia do Motor de Tracção
67	1	Motor de Tracção
68	1	Fio de Terra do Controlador
69	1	Cabo de Alimentação
70	1	Cabo de Alimentação – Reino Unido
71	1	Interruptor
72	1	Controlador
73	1	Interruptor de Lâmina
74	1	Grampo do Interruptor de Lâmina
75	1	Tabuleiro Inferior
76	3	Atilho para Fio
77	8	Atilho 8"
78	2	Atilho 15"
79	4	Atilho Amovível
80	4	Placa do Amortecedor
81	2	Tampa do Apoio para as Mãos
82	1	Apoio para a Mão Esquerda
83	1	Apoio para a Mão Direita
84	1	Barra Vertical Esquerda
85	1	Barra Vertical Direita
86	1	Chave Sextavada 5/32"
87	1	Fio da Barra Vertical
88	1	Cobertura da Base Esquerda
89	2	Tampa da Base
90	4	Pé da Base
91	1	Cobertura da Base Direita
92	2	Autocolante de Aviso
93	1	Fio da Inclinação
94	2	Espaçador do Pé da Base
95	1	Base
96	2	Roda

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
97	1	Motor de Inclinação	105	2	Grampo da Consola
98	1	Espaçador do Motor de Inclinação	106	1	Base da Consola
99	1	Chave/Clipe	107	1	Barra de Apoio
100	3	Atilho do Cabo	108	1	Tabuleiro Direito
101	1	Consola	109	2	Casquilho do Motor
102	1	Estrutura da Consola	110	1	Isolador do Motor
103	1	Tabuleiro Esquerdo	111	1	Suporte de Electrónica
104	2	Parafuso de Cabeça em Cruz #8 x 3/4"	112	1	Filtro
			*	–	Manual do Utilizador

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº PETL99711.0 R0312A

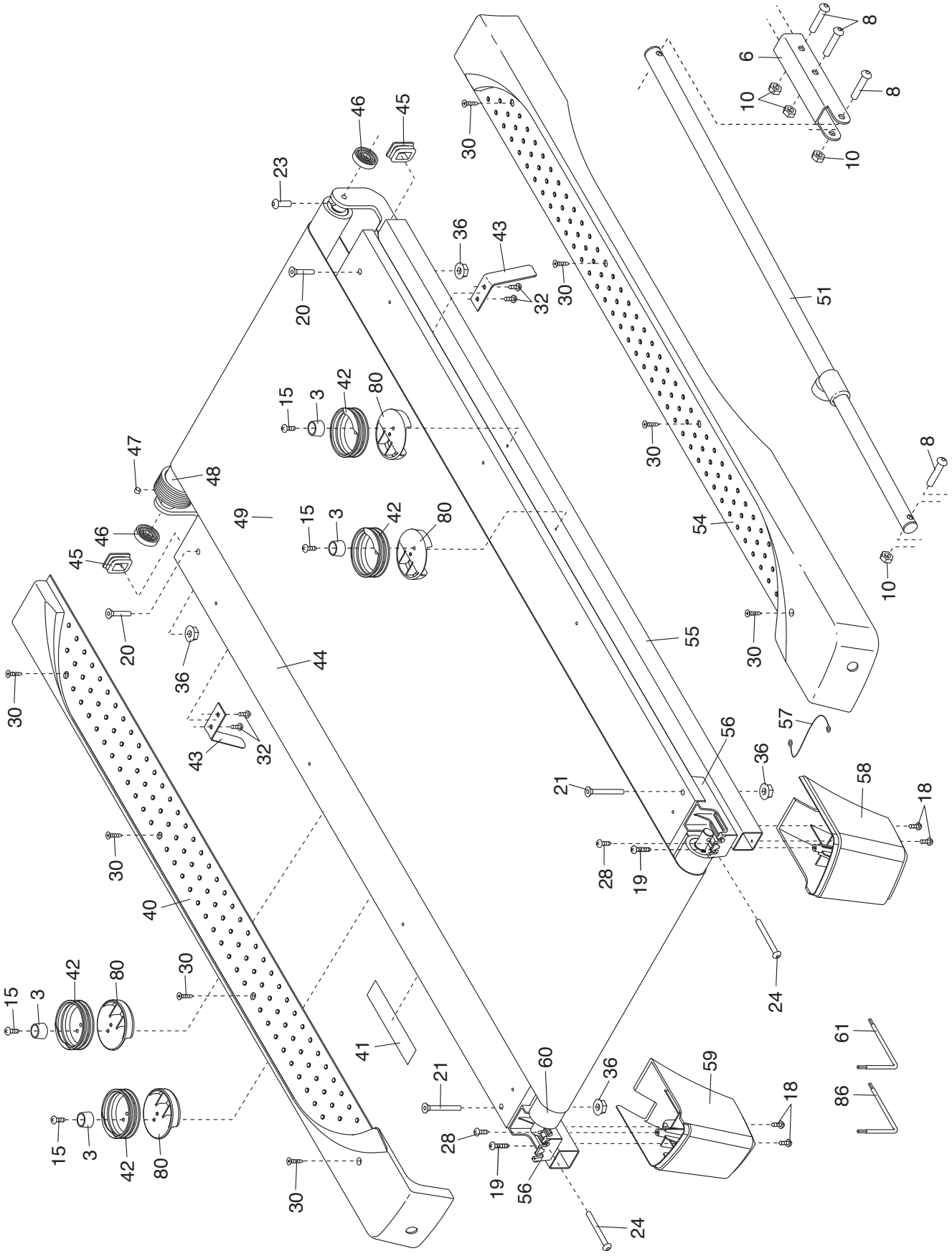


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº PETL99711.0 R0312A

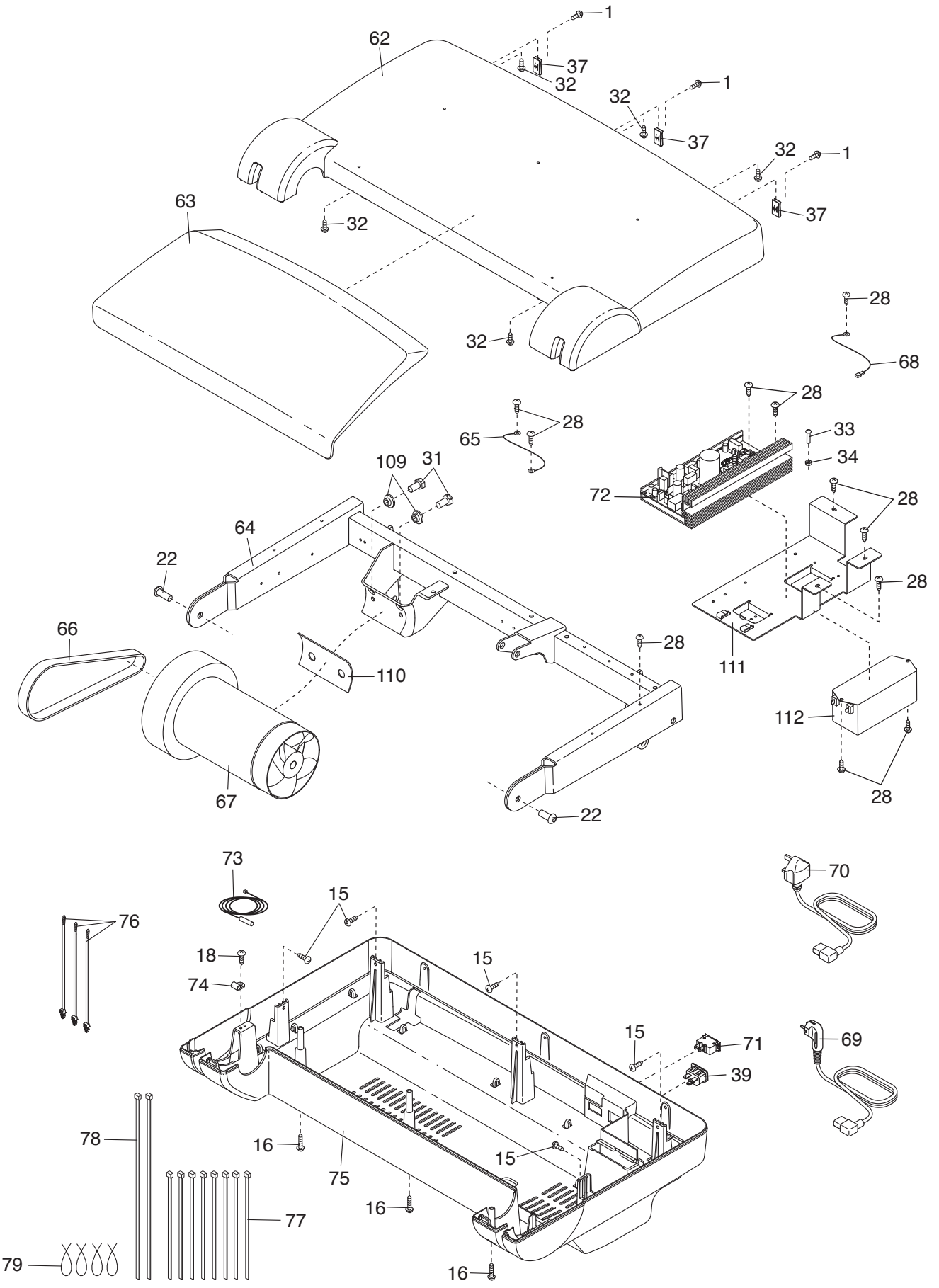


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº PETL99711.0 R0312A

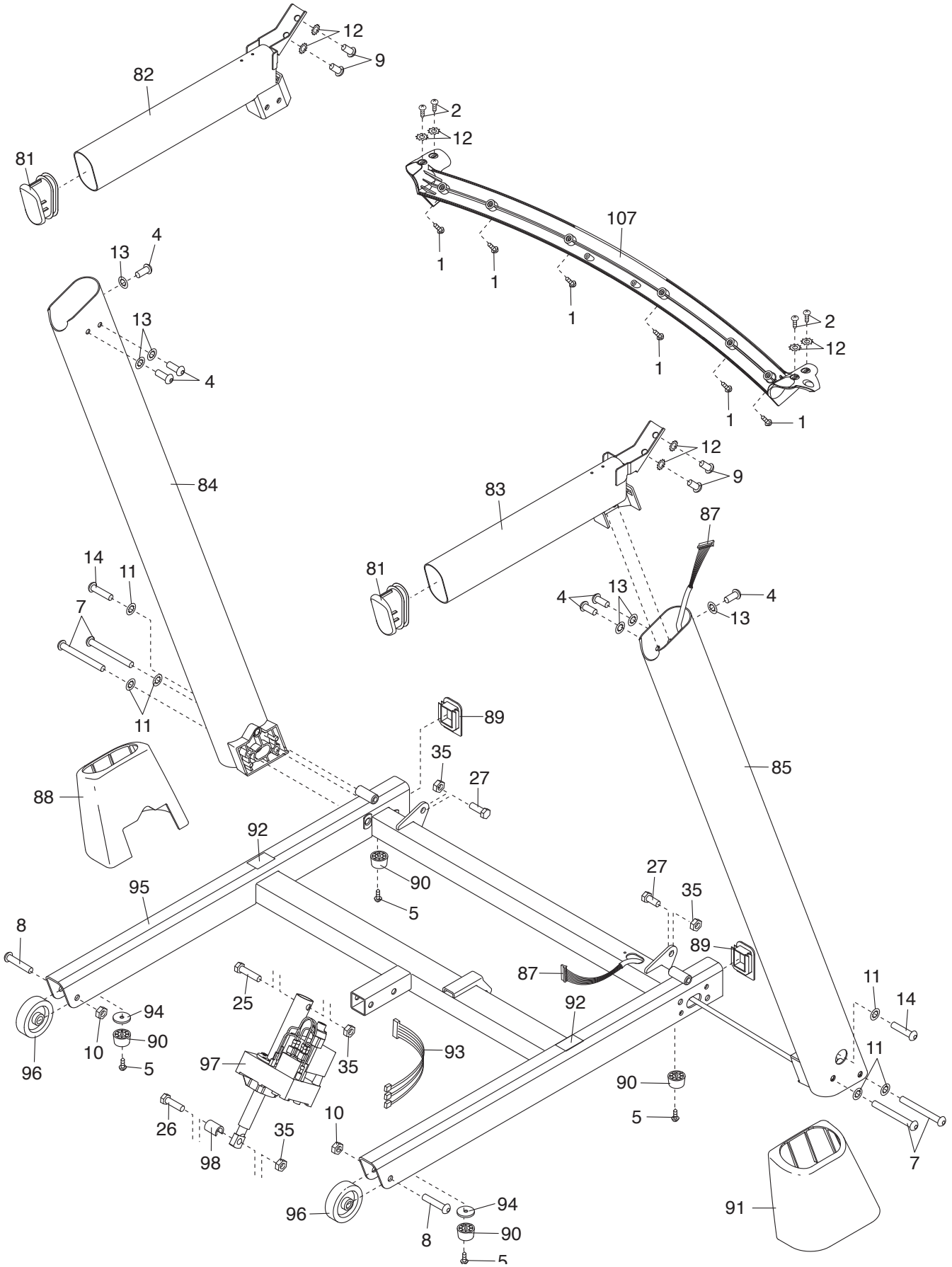
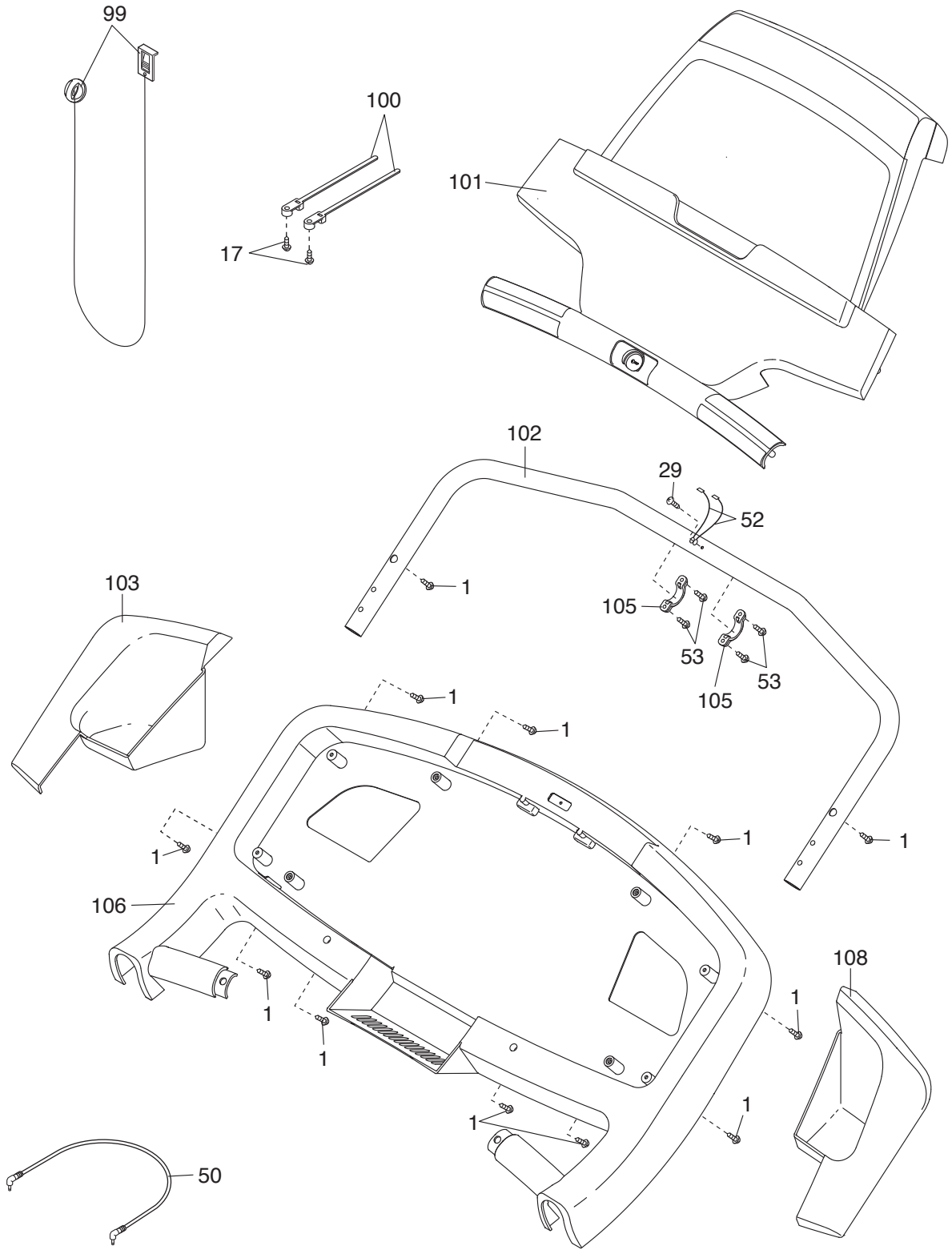


DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo nº PETL99711.0 R0312A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.

Nº de Peça 311064 R0312A

Impresso na China © 2012 ICON IP, Inc.